



SHUTTERSTOCK

## 建立一個尊重與愛的空間

華人不善於表達感情，許多人一輩子都在療傷，療癒尤其最親近的親子關係、伴侶關係的創傷。

儘

管我並不是親密關係的專家，甚至可以說沒有資格談論這樣的主題，但在推廣全部生命理念的過程中，看到這麼多人受傷、難過，甚至為此貶低自己，是相當捨不得。於是也透過《水仙》的22個真實案例，希望從人間難以避免的創傷，陪伴大家找到一個出路。

愛是天性，但我們會發現許多人只懂得用一種局限而匱乏的方

式來表達愛，像是父母會把自己考不上的學校、沒有拿到的好工作、沒有得到的財富、達不到的社會地位，當作一份愛的禮物送出去，期待孩子去達成。

這種愛的表達不見得只在親子間，有些伴侶的相處也是如此，愛得特別嚴肅、特別嚴格。好像期待自己、制約自己還不夠，要把同樣的牽繩套到別人身上，讓彼此都被同樣的框架束縛，才足

以證明愛。

有些人則是用一種「惹麻煩」的方式來證明愛，像是讓手足、家人或伴侶承接財務的負擔；或者換個方式，哪怕自己受傷了、疲憊了，也不敢拒絕別人的需求。更別說有些人會因為渴望愛，把自己放得很低很低，沒有尊嚴，也沒有底線。

對我來說，這都是愛。可惜的是，它變成一種有條件、變相的、甚至創傷的愛。愛被扭曲了，而雙方都受傷，沒有人真正得到滿足。

### 放過期待 坦然接受眼前的現況

有些追求身心靈療癒的朋友格外渴望得到無條件的愛，但比起要求別人給予無條件的愛，或許放過自己、放過別人，愛還比較可能浮出來。

畢竟人間、世界、包括我們自己都是各種條件組合的，在重重限制下，要談無條件的愛，本身就是一個不可能成立的矛盾。要活出生命的真實、生命的愛，與其向外追求，回到自己可能才是真正務實的做法。

尤其如果已經落入情感與需求糾纏不清、彼此過度索求的困境

時，放下期待，真心尊重自己和對方，可能是解開僵局、進入愛的關鍵。

在說不清誰對誰錯的衝突裡，與其向對方爭取怎麼也得不到的認同、理解和勝利，我們可以先回到自己——尊重自己，理解自己的感受和想法都有自己的道理，不急著用別人的說法來駁斥自己。這時會發現，身心的緊繃會放鬆，好像從內心擴展出一個比較舒暢的空間。

我們的反應得到了自己誠懇的理解，奇妙的是，各種感受和念頭就像找到了家，不再那麼需要在腦海裡亂竄，浮躁的身心會平穩下來。這時候我們不用對自己解釋什麼是愛，自然會懂得用一種讓自己舒服、別人安心的方式來互動。

在這種舒暢的狀態下，我們原本認定非怎樣不可、本來有一套大道理要對別人說明……種種堅持都失去了原本硬梆梆的特質，不再那麼重要。即使別人有不同的意見和想法，我們可以聽，也可以做妥當的反應，不再覺得樣樣都威脅到自己，不會輕易失去和別人共生存的空間。

這種自我尊重，對已經過度緊繃的關係特別重要。而且，任何

一方都可以從自己開始進行。

這種尊重，也是一種臣服的練習。臣服，一點也不卑微，我們只是接受眼前的事實，接受自己身心的發生，自然在內心開展一個存在的空間。

### 尊重自己生來俱足 親密關係不再彼此消耗

過去對方感受不到我們的尊重，在我們的愛裡得不到生存的空間，自然會想反抗、想逃離。我們懂得尊重自己，不再需要從對方的同意和順從取得尊重和滿足，也就有機會打開一個空間，讓他可以體會到安全感和關心，而又不失去他自己。該親近時可以親近，需要距離時也可以自在。這樣的親密關係不再消耗彼此，而可以是彼此的祝福。

多年來，我透過「全部生命系列」分享生命的真實，包括我們體驗到的世界、人間、認知是怎麼組成的，其中一個目的也就是希望讓更多朋友知道生命不是只有痛苦，而可以是快樂，可以是歡喜。

表面上，理解我們的認知是怎麼組合的，好像和眼前的痛苦、人間的關係不相關。但一個人要改變自己對生命的體會，其實要

從這個最基礎的理解開始。

我寫《水仙》、安排兩個月的「心，向前行」線上活動，也就是希望陪伴每一位朋友將這最基礎的理解落實到自己的生命。透過靜坐、呼吸、運動、反思、改變習氣、臣服、參……為自己建立一個舒暢的神聖的空間。

在這內在的空間，我們得到滋養、得到尊重、得到愛。最不可思議的是，滋養、尊重與愛是我們本來就有的，沒有制約，也不需要做任何交換。我們只是放下過去錯誤的理解，也就讓愛和尊重自然浮出來，流向我們親愛的人的生命。

回到自己，建立一個充滿尊重與愛的神聖空間，這是我們可以做到的。🌱

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 長庚生物科技董事長，著有《真原醫》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》